



ASSEMBLÉE NATIONALE

16ème législature

Sommeil : feuille de route interministérielle

Question écrite n° 8184

Texte de la question

Mme Francesca Pasquini attire l'attention de M. le ministre de la santé et de la prévention sur l'insomnie systémique chez les enfants. Lors de la 93e session du Comité des droits de l'enfant des Nations unies, les 9 et 10 mai 2023, un membre du comité a interpellé la délégation française sur le fait que 81 % des enfants français déclaraient avoir des difficultés à s'endormir. Le comité demandait quelles actions étaient mises en place par le Gouvernement pour améliorer le sommeil des enfants. La délégation a répondu que le ministère de la santé, en concertation avec l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS), travaillait à l'élaboration d'une feuille de route interministérielle de promotion du sommeil. En conséquence, elle lui demande quel est le calendrier prévu pour la conception et l'officialisation de ce plan, quels sont les ministères et administrations associés et quelles mesures spécifiques concerneront les enfants.

Texte de la réponse

Conscient de l'importance du rôle d'un sommeil de qualité dans la santé physique et mentale des Français, et notamment des enfants, le ministère de la santé et de la prévention a constitué et animé, dès 2021, un groupe de travail scientifique sur le sujet du sommeil comme déterminant de santé. Composé de la Délégation ministérielle à la santé mentale et à la psychiatrie, Santé publique France, l'INSERM, l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et de la Société française de recherche et médecine du sommeil, ce groupe de travail a recommandé aux pouvoirs publics, dans le cadre d'un rapport intitulé « Le sommeil des Français et les moyens pour l'améliorer », d'agir pour la promotion du sommeil comme déterminant de santé globale, à préserver à tout âge, par l'adoption d'habitudes de vie saines et une meilleure connaissance de cet enjeu. Ce rapport fait état d'une fréquence élevée de la prévalence des troubles du sommeil, tels que ceux de l'endormissement chez les enfants. Selon ce rapport, les troubles concernent 15% à 22% des nourrissons (données issues de la cohorte nationale ELFE), 18% à 25% des enfants d'âge préscolaire (cohorte française EDEN), 30% des enfants d'âge primaire et jusqu'à 70% des collégiens. Une différence de plus de 2 heures entre la durée de sommeil en semaine et le week-end est notée pour 16% des enfants de 11 ans et 40% des enfants de 15 ans en France (INSV 2020). Ces données confortent l'enquête du Réseau Morphée montrant que les collégiens franciliens ont une privation de sommeil qui augmente avec l'âge avec, en période scolaire, une durée de sommeil de 9 heures ou plus chez 67 % chez les collégiens de 6ème, alors que cette proportion n'est plus que de 22 % chez ceux de 3ème (Royant-Parola, Londe et al. 2018). Ainsi, afin d'agir en faveur d'un sommeil de meilleure qualité, notamment pour les enfants, le ministère a mis en place, en mai 2023, un comité de préparation en vue de la conception d'une feuille de route interministérielle ciblant la promotion d'un sommeil de qualité et la prévention de ses troubles. Ce comité réunit de multiples partenaires ministériels et interministériels, à savoir sept directions, missions, délégations et pôles d'administration centrale des ministères sociaux, Santé publique France, la Caisse nationale de l'assurance maladie, mais également le ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, le ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche, le ministère de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire (au titre de l'enseignement agricole), le ministère de la culture, le

ministère de l'intérieur (délégation à la sécurité routière) et le ministère de la justice (protection judiciaire de la jeunesse). La feuille de route est ainsi en cours de travail et devrait être publiée d'ici la fin de l'année 2023. Elle pourrait comprendre la diffusion au grand public d'informations fiables et de repères clés, ciblant notamment les parents de jeunes enfants, des actions d'éducation à l'hygiène du sommeil dès le plus jeune âge, dans la sphère éducative mais aussi familiale, le renforcement de la formation des professionnels aux contacts des enfants sur le sujet du sommeil, le soutien d'actions favorables à un environnement propice à un sommeil de qualité et la poursuite de la recherche sur ce déterminant de santé. Diverses enquêtes permettront par la suite de suivre l'évolution du sommeil des Français, notamment Enabee concernant les enfants et le Baromètre Santé, pour les adultes.

Données clés

Auteur : [Mme Francesca Pasquini](#)

Circonscription : Hauts-de-Seine (2^e circonscription) - Écologiste - NUPES

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 8184

Rubrique : Enfants

Ministère interrogé : Santé et prévention

Ministère attributaire : Santé et prévention

Date(s) clé(e)s

Question publiée au JO le : [23 mai 2023](#), page 4576

Réponse publiée au JO le : [4 juillet 2023](#), page 6218